



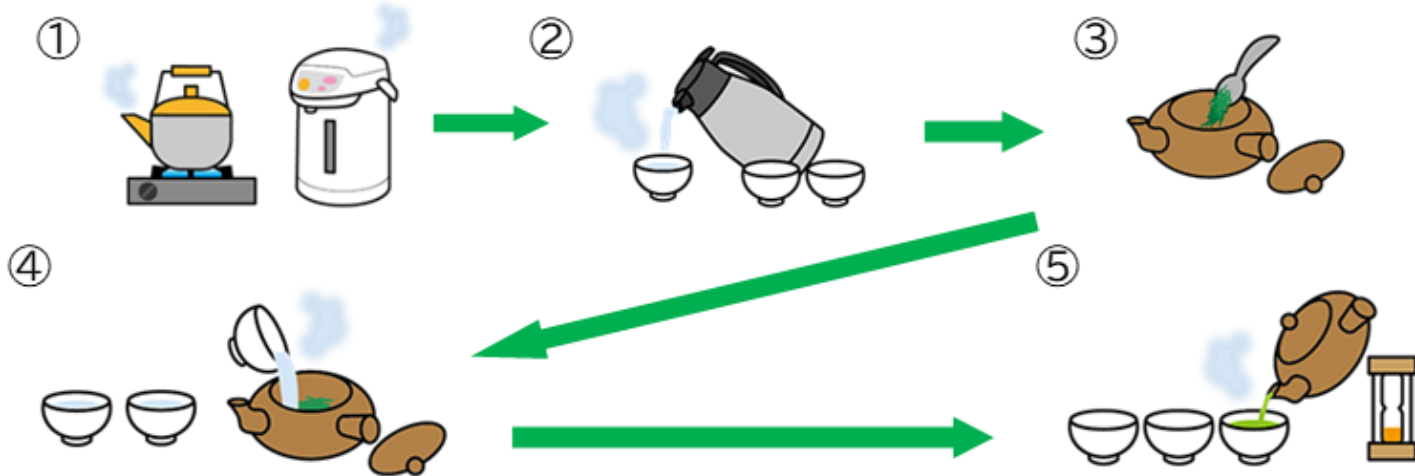
# 栄養だより



5・6月号

新型コロナウイルスが猛威をふるい、皆さん外出自粛生活をされていると思います。仕事や買い物、通院から帰った際には、手洗い・うがいを徹底して感染から身を守ってくださいね。

さて、5月には新茶が美味しい季節を迎えます。皆さんは温かい緑茶を飲む時に、熱湯を直接茶葉に注いでいませんか？緑茶の旨味が一番よくわかるのは、70～80℃程度とされています。一度沸騰したお湯を、一度湯飲み注いでから急須に移して冷ましましょう。茶葉が開いたら(約1分程度)湯飲み注ぎましょう。一手間かけたお茶は出汁のように旨味がしっかり出て美味しいですよ。緑茶に含まれるカテキンには抗菌作用だけでなく、体脂肪を減らす効果もあるという報告もあります。ただし、玉露にはカリウムが豊富に含まれているため、カリウム制限のある方は摂取に注意しましょう。



あけぼの薬局管理栄養士考案

## ◎時短！納豆海苔チーズトースト

エネルギー339kcal  
炭水化物33.2g タンパク質16.6g 脂質15.5g

食パン(6枚切り)	1枚
納豆	1パック
とろけるチーズ	1枚
海苔	適量
マヨネーズ	適量

- ① 食パンにマヨネーズを薄く塗る
- ② 納豆と付属のたれを混ぜ、①にのせる
- ③ 海苔は手で揉みながら②にのせる
- ④ ③にとろけるチーズをのせて、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く



簡単なのにしっかり栄養チャージ！  
さらに野菜サラダやポタージュなどを追加するとバランスがアップします



裏へ続く

## 5・6月の旬



柏餅 1個(約 60g):124kcal

柏餅に柏の葉を使うようになった由来は、柏の葉は新しい芽が出てくるまで古い柏の葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起のいい植物と考えられ、縁起の良いお菓子とされています。(諸説あり)



甘夏(夏みかん)1個(約 200g):80kcal

甘夏はビタミンCが豊富なので風邪予防だけでなく、体内の活性酸素から細胞を守り、お肌の老化を防ぐ働きもあります。



真鱈(刺身)3切れ:37kcal

青魚に多く含まれる EPA・DHA は血栓予防効果や悪玉コレステロールを減らす効果があります。加熱調理するよりも生で摂取した方が、効率よく摂取できます。



### 梅雨の時期の健康管理

梅雨の時期に、「なんとなく身体がだるい」「頭が痛くなる頻度が増える」といった体調不良を訴える方がいらっしゃいます。これは気温差やストレスなどによる自律神経の乱れが影響していることがあります。天気は雨でも、心は晴れやかに過ごすことができるように生活習慣を見直してみましょう。

#### ① 朝食を食べる

朝食を食べると、朝は交感神経が優位になり、夜は副交感神経が活発になるという体本来のリズムを整えやすくなります。朝食をとる習慣がない、食欲がないという方は、バナナ、ヨーグルトなどの手軽に食べられるものでも OK です。

#### ② 体を温める

身体が冷えるとだるさなどの体調不良につながりやすくなります。生姜や唐辛子、ねぎ、シナモンなどには身体を温める作用があるので、料理や飲み物で取り入れてみましょう。

#### ③ 就寝前に目元を温める

パソコンやスマホを長時間使用することにより、眼に疲れが溜まり肩こりや頭痛を引き起こしてしまう方は、就寝前にホットタオルやホットアイマスクを使用して目元を温めてみましょう。じんわりと眼の周りの筋肉の緊張がほぐれてリラックスでき、睡眠の質の改善にもつながります。

